

## Bitterstoffe - die natürlichen Vieleskönner

Bitterstoffe besitzen viele positive Wirkungen, die es Wert sind, sie aus der Vergessenheit zu holen. Sie sind für unseren Stoffwechsel sehr wichtig. Darum sollten wir ihnen einen täglichen Platz auf unserem Speiseplan einräumen.

Eigentlich sind es Gifte, mit denen sich Gemüse, Früchte oder Salat vor Fraßfeinden schützen. Bitterem Geschmack gegenüber skeptisch und vorsichtig zu sein, ist tatsächlich richtig und naturgegeben.

Doch: „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“, sagt der Volksmund.

Und so sind viele dieser Stoffe gesund und sollten auf keinem Speiseplan fehlen.

Intybin – der Bitterstoff im Chicorée und Radicchio – aktiviert beispielsweise sämtliche Verdauungsdrüsen, wie Leber, Galle, und Bauchspeicheldrüse, und sorgt so für ein gesundes Verdauungssystem.

Der bittere Geschmack wirkt im Körper wie eine Appetitbremse.

Bitterstoffe neutralisieren den Zuckerhunger und können so das Verlangen nach Zucker reduzieren und ein schnelleres Sättigungsgefühl einleiten. Dadurch nehmen wir automatisch kleinere Portionen zu uns. Die Lust auf Zucker und Co. verschwindet.

Und unsere Geschmackszellen können sich an Bitterstoffe gewöhnen. Wer regelmäßig bittere Speisen in die Kost einbaut, empfindet diese bald nicht mehr als unangenehm. Typische Bittergewürze sind Bockshornklee, Kurkuma und Lorbeer. Aber auch Ingwer, Salbei, Rosmarin oder Petersilien- und Löwenzahnblätter sind ziemlich bitter. Lassen Sie sich auf dieses Erlebnis ein, denn die Bitterstoffe regen zusätzlich die Fettverdauung an und stärken das Immunsystem.

Am besten eine dieser aromatischen kleinen Appetitbremsen immer öfter in jede Mahlzeit geben.

Vor 20 Jahren schmeckte der innere Spross von Chicorée noch gallebitter und auch weißer Spargel hatte ein kräftiges Bitteraroma. Heute ist leider zugunsten eines angenehm süßlichen Geschmacks ein Großteil der Bitterstoffe herausgezüchtet worden.

Aber wenn Sie regelmäßig zu Salaten wie Rucola oder Radicchio, zu Gemüsesorten wie Broccoli und grünem Spargel greifen oder auch zu alten Apfelsorten wie zum Beispiel



Boskop, werden Sie gut mit diesen bitteren Muntermachern versorgt.

Oder wie wäre es regelmäßig mit einer Tasse Ingwertee vor den Mahlzeiten? Das ist gesünder als ein alkoholischer Aperitif, regt die Verdauung aber mindestens genauso gut an.

Rezept: Eiersalat mit Radicchio und grünem Spargel